Ensalada de Arroz

Meal Components: Vegetable, Grains

Breads, Sauces, Condiments & Dressings, E-02

Ingredients	25 Porciones		50 Porciones		Directions
	Weight	Measure	Weight	Measure	
Arroz blanco enriquecido, grano mediano, regular	10 oz	1 1/2 tazas	1 lb 4 oz	3 tazas	<ol style="list-style-type: none"> Combine el arroz, agua, y sal en una bandeja (9" x 13" x 2"). Para 25 porciones, use 1 bandeja. Para 50 porciones, use 2 bandejas. Cúbrala.
O	O	O	O	O	
Arroz blanco enriquecido, grano largo, regular	13 1/2 oz	2 tazas 2 cdas	1 lb 11 oz	1 cuarto gl 1/4 tza	<ol style="list-style-type: none"> Hornee: Horno Convencional: 350° F por 25 minutos. Aderezo: En un tazón de mezclar, revuelva el jugo de tomate, vinagre, aceite vegetal, ajo granulado, mostaza en polvo, orégano, perejil, y pimienta.
Agua		3 1/4 tazas		1 cuarto gl 2 1/2 tazas	
Sal		1 cda		2 cdtas	
Jugo de tomate		3/4 tza		1 1/2 tazas	<ol style="list-style-type: none"> Coloque el arroz caliente en un tazón de mezclar. Vierta el aderezo sobre el arroz y revuelva hasta cubrirlo bien. Tápelo con papel plástico y refrigere por 1 hora.
Vinagre blanco		1 cda 1 1/2 cda		3 cdas	

Ajo granulado		1 cdtas		2 cdtas	
Mostaza en polvo		1/2 cdtas		1 cdtas	
Orégano seco		1 cdtas		2 cdtas	
Perejil seco		1 cda		2 cdas	
Pimienta molida negra o blanca		1/4 cdtas		1/2 cdtas	
*Zanahorias frescas, ralladas	6 oz	1 3/4 tazas	12 oz	3 1/2 tazas	5. Agregue al arroz, las zanahorias, tomates, pepinos, vegetales mixtos, y los garbanzos. Mezcle para combinarlos bien.
*Tomates frescos, en cubos de 1/4"	3 oz	1/2 tza	6 oz	1 tza	
*Pepinos frescos, pelados, sin semillas, en cubos de 1/4"	3 oz	1/2 tza 2 cdas	6 oz	1 1/4 tazas	
Vegetales mixtos congelados, (descongelados y escurridos)	12 oz	2 3/4 tazas	1 lb 8 oz	1 cuarto gl 1 1/2 tazas	
Garbanzos en lata, escurridos	7 1/4 oz	1 1/8 tazas (3/4 lata No. 300)	14 1/2 oz	2 1/4 tazas (1 1/2 lata No. 300)	6. CCP: Refrigere dentro de la 1ª hora. Manténgalo a 40° F o más frío. Esparza 2 lb 7 oz (aproximadamente 1 cuart gl 2 cdas) en cada bandeja (9" x 13" x 2"). Para 25 porciones, use 2 bandejas. Para 50 porciones, use 4 bandejas. 7. Distribuya las porciones con cuchara servidora No. 12 (1/3 tza)

Notas

* Vea Guía de Mercado

Marketing Guide

Food as Purchased for	25 Porciones	25 Porciones
Zanahorias	8 oz	1 lb
Tomates	4 oz	8 oz
Pepinos	4 oz	8 oz

Serving	Yield	Volume
? tza (cuchara servidora No. 12) provee ¼ tza de vegetales y el equivalente a ¼ rebanada de pan.	25 Porciones: 4 lb 14 oz 50 Porciones: 9 lb 12 oz	25 Porciones: 2 cuarto gl ¼ tza 50 Porciones: 1 gl ½ tza

Nutrients Per Serving

Calorías	75	Grasa saturada		Calcio	12 mg
Proteínas	2 g	Colesterol		Sodio	128 mg
Carbohydrate	15 g	Vitamina A	2684 IU	Fibra dietetica	1 g
Grasa total	1 g	Hierro	1 mg		